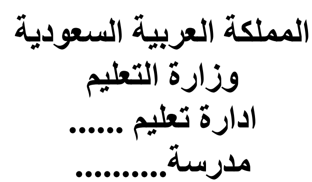




اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول ١٤٤٤هـ	اسم الطالبة	الاجابة النموذجية	الدرجة	
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	الخامس	معلمة المادة		التوقيع	

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

	العبارة	الإجابة
١	تبدا حركة التسلق بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب	√
٢	تعتبر القدرة العضلية عاملا مهما في كثير من الرياضات لتحقيق الفوز	√
٣	في كرة القدم وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء المهارة بحرية	√
٤	من مواصفات الأداء الصحيح في كرة القدم أن تشير قدم الارتكاز لاتجاه الكرة	√
٥	في كرة القدم يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية	√
٦	في كرة القدم يتم اجراء قرعة بقطعة معدنية عند بدء الشوط الثاني	×
٧	في كرة القدم يكون مركز ثقل الجسم أثناء تصويب الكرة على الرجل الحرة	×
٨	في كرة القدم أثناء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يكون النظر متجها لأسفل	×
٩	تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلي الرئتين الزفير	×
١٠	عند صعود الدرج نحتاج دائما الى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان	×

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

١	لسلامة القوام ينبغي مرجحة الذراع للأمام عندما تكون الرجل المقابلة					
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	للأعلى
٢	عند نزول القدم على الأرض في مهارة المشي أول ما يلامس الأرض من القدم					
	أ	العقب	ب	المشط	ج	القدم كاملة
٣	القدم التي تشكل نقطة الأرتكاز لرفع الجسم لأعلى هي ؟					
	أ	القدم الأمامية	ب	القدم الخلفية	ج	كلتا القدمين
٤	عند ممارسة النشاط البدني يفقد الجسم الكثير من السوائل عن طريق					
	أ	التعرق	ب	الشهيق	ج	الزفير
٥	في كرة القدم تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء؟					
	أ	التصويب على المرمى	ب	التمرير لمسافات قصيرة	ج	التمرير لمسافات طويلة
٦	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يجب أن تكون قدم الارتكاز					
	أ	مثنية من مفصل الركبة	ب	ممدودة بالكامل	ج	ممرجحة للأمام
٧	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع					
	أ	مائلا للأمام	ب	مستقيما	ج	مائلا للخلف
٨	في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين .... لرؤية الملعب					
	أ	الكرة والأمام	ب	الكرة والمهاجم	ج	الكرة فقط
٩	تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع .... الركبة قليلاً					
	أ	ثني	ب	مد	ج	شد
١٠	تعتبر القدرة العضلية عاملا مهما للفوز في الرياضات التالية					
	أ	الوثب العالي	ب	دفع الجلة	ج	جميع ما سبق